Ölz Farmer Soft Sandwich mit Rote Rüben Hummus & Avocado

Veganes Sandwich-Rezept für 4 Portionen



Zutaten
4 Scheiben Ölz Farmer Soft Sandwich
1 Handvoll Salat & Sprossen
1 Avocado
***
Für den Rote Rüben Hummus:
300 g Kichererbsen, gegart
80-100 g rote Rüben, gegart
1 TL Kren, gerieben
Saft einer halben Zitrone
1 TL Tahini
Salz

Zubereitungszeit
15 min

1. Rote-Rüben-Hummus zubereiten:
Kichererbsen abtropfen lassen. Rote Rüben grob würfeln.

2. Hummus mixen:
Alle Zutaten in einen Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen. Falls nötig, etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz & Gewürzen abschmecken.

3. Sandwich zusammenstellen:
Ölz Farmer Soft Sandwich mit Rote-Rüben-Hummus bestreichen. Mit Salat & Sprossen garnieren.

4. Servieren & Genießen:
Ein frisches, farbenfrohes & gesundes Sandwich - perfekt als leichter Snack!